



## 好文分享

# 孩子幾歲戒尿布？醫師解析戒尿布的好時機，5 階段慢慢來、安全感是關鍵！

113 年 11 月

2023-05-02 00:00 更新：2023-05-08 09:34 by 親子天下社群中心-陳馥瑄

戒尿布這件事，對於不少新手爸媽來說都是個大挑戰，孩子幾歲時該戒尿布？戒尿布有訣竅或技巧嗎？戒尿布一直失敗怎麼辦？親子天下整理醫師和幼教專家的建議，帶你了解戒尿布的好時機、準備事項和練習方法，在給足安全感和耐心之下，幫助孩子順利闖關吧！

### 孩子幾歲該戒尿布？戒尿布的好時機

孩子「幾歲」該開始戒尿布呢？其實，這個問題並沒有標準答案，也沒有硬性的年齡規範限制！被譽為世界第一醫療機構的 Mayo Clinic 在他們官方網站的戒尿布衛教文章開頭中寫道：「戒尿布的成功與否，是取決於孩子的身體動作、發展狀況和行為能力的指標，而不是年齡。」(Potty training success hinges on physical, developmental and behavioral milestones, not age.)

簡單來說，戒尿布的開始與之後一系列的練習，主要是根據孩子的生理發展狀況而定，另外心理的狀態和健康也是關鍵之一，當孩子身心方面都覺得已經「準備好」時，才是適合戒尿布的好時機。

專業幼教人員何翩翩表示，每個孩子都有差異性、發展步調不一樣，並不是說別人家的孩子 2 歲半戒尿布，自己家的小孩也要 2 歲半就能戒，一定要按表操課。她也分享過自己的幼教現場經驗，觀察到現在幼稚園中班的孩子，要包尿布才能順利排便的狀況已經越來越常見，有很多孩子生理狀態沒問題、卻遲遲無法戒尿布，其實是心理方面還沒準備好的關係。

那究竟孩子的哪些行為轉變、哪些生心理表現，可以考慮作為戒尿布的起點呢？黃琮寧醫師分享 6 個較佳的參考時機：

### 1. 孩子的排尿、排便次數減少

如果發現孩子一天當中有 2-3 個小時尿布都是乾的，表示孩子的括約肌是可以縮住的，生理狀態已經有所準備，這時開始戒尿布的成功率會比較高。

### 2. 動作發展成熟

當行走、跑步、蹲下、起立，和「穿脫褲子」等動作都做得到時，

孩子才能獨立完成我們平時如廁的各種動作，也能省去需要反覆幫忙穿戴的時間，對於爸媽和孩子來說都是不錯的時機。

### 3. 當孩子知道收玩具時

根據一位兒童發展學家的觀點，當孩子懂得收玩具的意義，也就是認知到「每個東西都有它的家」的概念時，孩子較能理解：玩具有玩具的家、大便也有大便的家（馬桶），當明白什麼是「物歸原位」後，就能跟孩子進一步溝通，為什麼大小便要到廁所、要坐上馬桶了。

### 4. 孩子能表達排泄需求

不管是孩子在尿出來後說「我尿尿了」，或是在尿之前表示「有想尿尿的感覺」，都代表孩子已經可以用語言來傳達生理上的感受和行為了，這也是認知能力的一大進步！

### 5. 認識馬桶的功用

當孩子看見爸媽會使用馬桶排泄、理解到馬桶在生活中什麼時候會用到，這時就可以送孩子一個小馬桶，讓他跟著一起練習！

### 6. 選在夏天練習

夏天穿的衣服比較輕便、穿脫容易，能避免穿脫褲子間不小心就尿出來的窘境。



俗話說「工欲善其事，必先利其器」，在觀察到孩子有以上 6 種狀況，想要開始嘗試戒尿布的話，可以先把一些輔助工具準備好，再搭配循序漸進的階段性練習，更能提高成功機率喔！接下來就為大家介紹幾個戒尿布的好幫手。

## 戒尿布好幫手，輔助工具先準備好

### 1. 學習褲／褲型尿布

學習褲和褲型尿布穿脫的方式與內褲類似，可以讓孩子同時練習自己穿脫褲子的動作，學習到如廁的步驟，另外，較厚的質地也能給予孩子適當的包覆安全感。

學習褲內層採用的毛巾布材質吸水性較佳，可以吸收不小心尿出的 1~2 泡尿，但[兒童職能治療師蔡曼嫻](#)指出，視尿量也可能會濕到外面的褲子或椅子，一開始記得準備多件來替換和清洗。褲型尿布則吸收力較好、較不會外漏，因此可以根據孩子的喜好和反應來選擇，若孩子對尿濕很在意，就可以選用學習褲，提升如廁的動機；如果是要外出、孩子仍較頻繁會尿在尿布，尿在馬桶成功率較低等情況，則選擇褲型尿布會方便一些。

## 2. 小馬桶／小馬桶坐墊／小凳子

一般馬桶的尺寸對於孩子來說較為不適合，馬桶的高度、馬桶坐墊的大小可能都是讓孩子增加不安全感的因素。若能替換上適合孩子臀部大小的坐墊，加上一張可以讓他腳踩穩的凳子，就可以解決常見「怕掉進馬桶」的問題。

如果家中不方便替換坐墊，也可以選擇直接購買小馬桶讓孩子練習。蔡曼嫻治療師也特別提到，初期的練習，大人可以拿一張凳子坐在孩子前方，陪伴鼓勵孩子，坐到視線高度與孩子較接近，孩子就會覺得比較親切、有支持，大人的腰也比較不會受傷！

### 如何戒尿布？5 階段循序漸進的練習

自古以來流傳的戒尿布方法百百種，幫孩子準備好輔助工具後，要怎麼開始一系列的訓練呢？黃琰寧醫師提出了一個 5 階段的步驟給大家參考：

1. 穿尿布坐小馬桶
2. 脫尿布坐小馬桶

3. 半天不穿尿布

4. 白天除了午覺之外不穿尿布

5. 只有晚上睡覺穿尿布

5 個階段循序漸進的慢慢練習，一開始先從穿尿布坐小馬桶連結到「在馬桶上便便尿尿」的情境，孩子可以接受後，嘗試鼓勵他實際在馬桶上便溺，有想上廁所時主動告知，並到馬桶上排泄，之後再根據他的適應程度挑戰半天不穿尿布、除了午覺之外不穿尿布和只有晚上睡覺穿尿布等階段。

### 練習卡關不緊張！黃琮寧醫師的 4 個提醒

5 階段的練習過程中，可能會碰到不少卡關、晉級失敗的問題，這時爸媽也不要太灰心！可以參考以下 4 個建議，找到可能的原因再做調整：

#### 1. 不馬上換濕尿布

當孩子尿濕尿布時，可以嘗試著讓他等待，感受一下尿布內濕濕悶悶「不舒服」的感受。雖然這個作法比較直接，但當孩子感覺



到「不舒服」，再去和上馬桶後的「舒服」比較過後，就更能體會使用馬桶的方便性和「乾爽」的感覺，可能會讓孩子更有意願使用馬桶。

## 2. 留意如廁舒適度

這個部分就是前面提到，要準備好幫手，善用「輔助工具」的重要性了！使用小馬桶、加裝小馬桶坐墊，讓坐的範圍符合孩子臀部大小，再加上一張可以讓他腳踩穩的凳子，更可以幫助發力和解決腳懸空的不安全感！

## 3. 依生活情境變通

碰到要到朋友家拜訪、出遠門旅遊，沒有輔助工具可以使用、環境並不適合慢慢練習時，暫時穿回尿布是沒有關係的！到了新環境，孩子本就會有適應上的壓力，這時就不需要把戒尿布的壓力也一起施加了！

## 4. 彈性調整練習進度

在練習過程中有失誤、卡關等問題都是非常常見的，不需要特別參考時間表和年齡，按照孩子的適應程度推進，遇到生活情境不尋常時，適時變通、給予鼓勵，會有更正向的效果！

## 日夜戒尿布大不同！夜間尿布注意事項

戒尿布在白天和晚上的概念是完全不同的！其實不只學齡前在戒尿布的孩子會尿床，即使到了十二歲都還有 3% 的孩子會尿床，因此要考量不同的生理、心理因素，大致有五個可能的原因，分別是：抗利尿激素尚未成熟、覺醒中樞尚未成熟、膀胱過度活動、長期便秘和遺傳因素等，另外壓力也可能造成影響。

### 訓練戒尿布：鼓勵代替責罵，給足孩子安全感和耐心

黃醫師在臨床上曾碰到過，孩子戒著戒著，結果反而「便秘」和「不敢表達要尿尿」的個案，原因多半與家長過於求好心有關。像是怕換內褲時會被唸；或是為了要獲得爸媽的肯定而操之過急，變成逼自己不要上廁所... 等，心理上的壓力，就都反映在這些缺乏安全感的行為表現上了！

因此，黃醫師也特別提醒，用鼓勵代替責罵，可以準備一些小獎勵，當孩子練習失誤或卡關時，給予足夠的安全感和耐心慢慢適應，避免加諸情緒上的傷害——「總有一天，所有孩子都會像大人一樣上廁所的。」



## 戒尿布一直失敗？生心理因素都要考量

蒙特梭利幼教專家羅寶鴻表示，孩子的生理狀況準備好後，循序漸進戒尿布其實不難，不過要特別留意的是，雖然有些爸媽也會用鼓勵代替責罵，有給孩子練習的時間，但無意中表現出來的「比較心態」可能也會造成反效果。

有些家長被別人詢問「你的孩子怎麼還在包尿布？」時，可能就會感到焦慮，而突然開始要幫孩子戒尿布，當孩子感受到爸媽的負面情緒，又得不到舒緩，恐怕會對戒尿布產生抗拒。

何翩翩也提到，如果孩子已經中班卻仍無法戒尿布，比較有可能是心理的問題，例如過於依賴、不願嘗試所致。家長在某些關鍵時刻，「溫和但堅定」地執行戒尿布非常重要，有成功經驗也要給予鼓勵，倘若孩子經歷 1、2 次失敗，大人就退讓，不免會讓孩子產生慣性而難以戒尿布。

最後提醒各位爸媽，若孩子的生心理狀態都已準備好，有持續地做階段練習，但卡關非常久，擔心其他生理方面有影響因素的話，可以到兒科做檢查，讓醫生確認一下是否有泌尿系統的相關疾病！